



MACH DOCH KEINE AFFÄRE DRAUS

Dreiecksbeziehung – ist das nun wirklich das Ende?

TEXT: Sabine und Roland Bösel

„Mir zieht es den Boden unter den Füßen weg. Ich hätte nicht gedacht, dass mir das passieren kann. Obgleich meine Mutter mir prophezeit hat, dass auf die Männer kein Verlass ist. Schon alleine, dass sie jetzt Recht hat, ärgert mich. Wie konnte er mir das antun! Aber wenigstens hat er jetzt seinen Heiligenschein verloren. Ich weiß nicht, soll ich davonlaufen oder soll ich kämpfen? Aber meine Beine versagen mir den Dienst. Ich werde nie wieder vertrauen können. Wie soll ich das nur schaffen?“

Sabine, nachdem Roland seine Affäre zugab

„Ich hab immer schon gewusst, dass sie mich betrügen wird. Es war ja doch nur eine Frage der Zeit. Ich verdiene es nicht, dass ich eine Frau habe, die mir wirklich treu ist. Aber wie sage ich es meiner Familie? Wie geht es jetzt weiter? Ich bin so zornig, wütend und ohnmächtig – und gleichzeitig will ich es trotzdem schaffen. Nur: Ich kenne niemanden, der es geschafft hat. Ich fühle mich so alleine. Wer kann mir da helfen?“

Roland, nachdem Sabine ihm ihre Affäre gestand

Wie ist das mit Affären: Sind sie das Ende einer Beziehung? Natürlich haben wir uns das im ersten Moment auch gefragt, als wir als Paar selbst in dieser Situation waren. Heute wissen wir – auch aus den Geschichten der vielen Paare, die wir begleitet haben –, dass Affären vielmehr eine neue Phase der Beziehung einläuten. Diese Phase wird dadurch bestimmt, wie wir das Verhalten des/der anderen interpretieren und wofür wir uns entscheiden: Bleiben wir im Machtkampf? Oder gehen wir gemeinsam einen Weg, der bestimmt nicht einfach, dafür aber klärend und heilsam ist und eine neue Qualität in unsere Beziehung bringt?

“

Das, wofür wir uns zu Beginn so sehr geliebt haben, ist verloren gegangen, oder wir haben es einfach ignoriert.

”

Man wird unsanft wachgerüttelt

„Rückblickend hat mich die Affäre wachgerüttelt“, sagte eine Frau im Laufe der Paartherapie und spricht damit aus, was wir immer wieder beobachten. „Sie hat mir gezeigt, wie es mit unserer Beziehung aussieht, nämlich dass wir uns entfremdet haben. Das, wofür wir uns zu Beginn so sehr geliebt haben, ist verloren gegangen, oder wir haben es einfach ignoriert.“ Es braucht viel Mut und Ehrlichkeit, um so etwas zu sagen. Diese Frau wurde von ihrem Mann mit einer Affäre konfrontiert, und es kostete sie einige Zeit an Kränkung, Wut und Schmerz, bis die ersten Wogen sich glätte-

ten und sie diese Erkenntnis aussprechen konnte.

Gleichzeitig kann eine Affäre auch tatsächlich eine Chance sein, und das meinen wir in keiner Weise zynisch. Ein Mann, den wir gemeinsam mit seiner Frau begleiteten, sagte: „Hätte ich die Affäre nicht gehabt, hätte ich mich bestimmt scheiden lassen. Eigentlich hat mir die Affäre geholfen, in der Beziehung zu bleiben.“ Er hat einen Ausweg genommen, bei dem er die Tür offen lassen konnte.

Was hat diese Frau, das ich nicht habe?

Die ersten Impulse, die hochkommen, sind so weit verbreitet wie furchtbar: Was hat der/die andere, das ich nicht habe? Wir versuchen, etwas über die dritte Person in Erfahrung zu bringen, und mit jeder neuen Information über sie drücken wir einen Stachel in unsere Seele, immer tiefer und tiefer. Als wären wir nicht schon genug verletzt!

Diese Frage bringt uns nicht weiter. Weitaus hilfreicher ist: Was deckt die dritte Person ab, das unserer Beziehung fehlt? Was lebt mein/e Partner/in mit der anderen Person, das wir nicht leben? In 90 Prozent der Fälle ist eine Affäre die Folge eines bereits länger andauernden Prozesses, bei dem die Beziehung brüchig geworden ist: Man redet über vieles nicht mehr, es findet kein Austausch statt, Zärtlichkeit, Erotik, Spaß sind auf der Strecke geblieben. Man vergisst, für regelmäßige exklusive Zeit zu sorgen. Das liebende Wort, die Wertschätzung, das Kompliment, man hat es doch schon so oft gesagt, das muss man doch nicht mehr wiederholen, meint man. Und so häufen sich unerledigte Themen zu einem Berg an, an dessen Spitze eine Affäre steht. Auch in unserer damals noch jungen Beziehung gab es viel Unerledigtes, das für Unsicherheit sorgte, und es fehlte die Lebendigkeit zwischen uns.

Viel zu leicht ist es, als „Betrogene/r“ in die Opferrolle zu schlüpfen. Doch anstatt sich die Wunden zu lecken, gilt es, die Ärmel hochzukrempeln und zu schauen, was passiert ist, dass eine dritte Person überhaupt Platz bekommen konnte. Genauso ist der/die „Täter/in“ schnell dabei, alles hinzuschmeißen und mit wehenden Fahnen in die neue Verliebtheit zu rennen. Doch die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass sich Themen und Muster bald zu wiederholen beginnen. Es ist für beide die vielleicht nicht leichteste, aber oft beste Entscheidung, sich eine Chance zu geben und für Klärung

zu sorgen. Sollte man sich letztlich doch trennen, hat man jedenfalls wichtige Themen abgeschlossen, die einem später nicht mehr in die Quere kommen können.

Und die dritte Person?

Sie ist Ziel der Wut und des Zorns des/der „Betrogenen“ und Projektionsfläche für die Sehnsüchte des/der „Betrügenden“. Für sie wäre es am einfachsten, wenn sich die beiden schnell trennen. Doch auch für die dritte Person gibt es zum einen Themen aufzuarbeiten, zum anderen ist es auch für sie gut, wenn das Paar der alten Beziehung eine Chance gibt und klärt, was zu klären ist. Denn alles Ungeklärte holt auch sie in der neuen Beziehung ein. In den so begonnenen Beziehungen lebt die dritte Person meist ständig in Angst, dass sich die Geschichte wiederholt und sie selbst zur „Betrogenen“ wird.

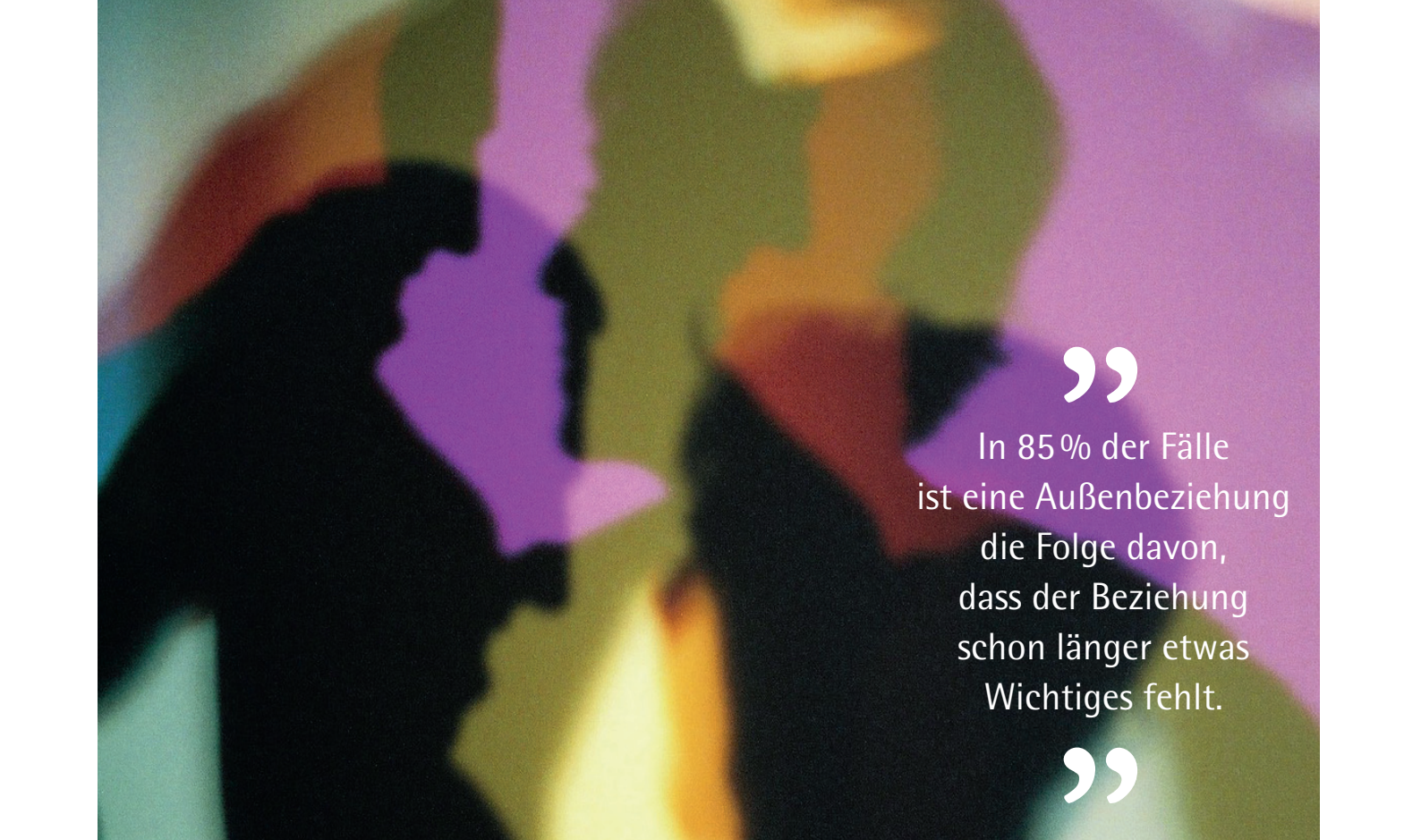
Eine mit uns befreundete Frau hat uns diese Weisheit einmal demonstriert. Sie erzählte uns: „Stellt euch vor, ich habe mich gerade verliebt. Er ist verheiratet. Was mich am meisten freut, ist, dass ich dazugelernt habe. Ich habe ihm gesagt, er soll mit seiner Frau gut klären, was schiefgelaufen ist und ob sie sich trennen wollen. Ich gebe ihm ein ganzes Jahr Zeit. Weil ich ihn so liebe, nehme ich das in Kauf. Denn ich will nicht wieder das fünfte Rad am Wagen sein.“ Diese Aussage ist nicht nur berührend, sie verdeutlicht auch die „Rolle“ der dritten Person: Sie löst etwas aus, sie ist das Zünglein an der Waage. Sie bringt etwas in Bewegung.

Warnsignale oder:

Wer ist eigentlich wem untreu?

Wir stellen immer wieder fest: Wenn in einer Liebesbeziehung jemand untreu wird, dann war er sich vorher schon selbst untreu. Das war bei unseren Affären damals nicht anders. Sabine hatte sich in der Zeit davor oft sehr allein gelassen gefühlt, konfrontierte ihren Mann aber nie damit. Als „Ausweg“ wählte sie die Außenbeziehung. Und auch Roland sah sich außerstande, über seine Wünsche zu sprechen. Er dachte, sie müsse da schon selbst draufkommen.

Auf diese Weise delegiert man die Verantwortung für das eigene Leben an den/die andere/n. Den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Sehnsüchten ist man aber untreu. Mangelnde Selbstliebe und Selbstfürsorge haben einen großen Anteil daran, dass es zu einer Affäre kommt – und zwar von beiden Seiten. Wenn wir uns selbst nicht liebevoll in die Arme neh-



“
In 85 % der Fälle
ist eine Außenbeziehung
die Folge davon,
dass der Beziehung
schon länger etwas
Wichtiges fehlt.
”

men, wie soll das dann unser/e Partner/in tun? Warnsignale können vielfältig sein, fehlendes Kommunizieren von Dingen, die einem wichtig sind, ist nur eines davon. Es sind die vielen meist nur kleinen Gesten, die abhanden kommen: exklusive Zeit zu verbringen, den/die andere/n mit Blumen oder kleinen Aufmerksamkeiten überraschen, immer weniger bis gar keine Sexualität. Wir sind zwar aufmerksam unseren Kindern gegenüber und engagieren uns im Job, aber für die Beziehung bringen wir kaum Energie auf.

Wenn „es“ passiert

In 85 Prozent der Fälle ist eine Außenbeziehung die Folge davon, dass der Beziehung schon länger etwas Wichtiges fehlt. Für die restlichen 15 Prozent, die wir kennen, gilt der Spruch „Gelegenheit macht Diebe“. Wenn man an einem Kaffeehaus vorbeigeht und der Duft frisch gemahlener Kaffees einen in die Nase steigt, bekommt man schließlich auch Lust auf Kaffee, auch wenn man vorher gar nicht daran gedacht hat. So passieren klassische One-Night-Stands.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, schon im Vorfeld zu klären: Haben wir die gleiche Vorstellung von exklusiver Beziehung? Für manche ist ein Seitensprung erst dann einer, wenn es Sexualität gege-

ben hat, für andere bereits, wenn sie in der Phantasie stattfindet. Natürlich müssen Austausch und Commitment ehrlich sein. Wenn man nur deshalb einer polyamourösen Beziehung zustimmt, weil man Angst hat, den/die andere/n zu verlieren, verleugnet man sich selbst.

Auch das „Outing“ verlangt Ehrlichkeit mit sich selbst. Ist es ein „Schatz, ich hatte einen One-Night-Stand, aber es war bestimmt ein einmaliger Ausrutscher. Ich liebe dich, ich bin glücklich mit dir. Es ist mir total peinlich und ich schäme mich, dass mir das passiert ist.“ Oder ist es eher ein „Liebling, wir haben ein Problem. Ich habe eine Affäre, und ich denke, wir sollten dringend klären, was in unserer Beziehung schief läuft.“ Im ersten Fall gilt es, genau abzuwägen, ob ein gemeinsames Wissen darüber der/dem Partner/in und der Beziehung mehr nützt oder schadet.

Klärung braucht viel Zeit

Auf Basis von Erfahrungen haben wir eine Faustformel aufgestellt für die Dauer, die Paare für die Klärung ihrer Beziehung brauchen: pro Beziehungsjahr vier bis sechs Wochen. Bei einer zehn Jahre dauernden Beziehung sind das 40 bis 60 Wochen ab dem Aufdecken der Affäre, also etwa ein Jahr. Das ist für viele eine große Herausforderung.

Klar wäre es leichter, alles hinzuschmeißen und den oder die andere als Schuldige/n darzustellen. Dann müsste man sich mit dem eigenen Schmerz, den Gefühlen und der Scham nicht auseinandersetzen. Doch unsere Erfahrung zeigt, dass man diesen Prozess nicht wirklich verhindern kann. Wer zu diesem Zeitpunkt nicht bereit ist, sich dieser Aufgabe zu stellen, den holen die Themen später ein, vielleicht in der neuen Beziehung. Deshalb appellieren wir an Paare in solchen Krisen, sich diese Klärungszeit zu gönnen, umso mehr, wenn es gemeinsame Kinder gibt.

Verantwortung übernehmen und vergeben können

Vergebung lässt sich nicht verordnen. Gras wächst nun einmal nicht schneller, wenn man daran zieht. Vergebung braucht Zeit, wechselseitige Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Es braucht die Bereitschaft, trotz allem auch wieder Freundlichkeiten auszutauschen, sodass der- oder diejenige, die sich betrogen fühlt, sagen kann: „Ich vergebe dir.“ Davor ist es wichtig, den eigenen Schmerz zu benennen, über Gefühle und innere Beschlüsse zu sprechen.

Nicht nur dem/der Partner/in sollte man vergeben können, sondern auch sich selbst. Welchen eigenen Beitrag habe ich geleistet, dass es so weit kommen konnte? Neh-

men wir unsere eigenen Affären als Beispiel: Roland hat seinen Teil dazu beigetragen, dass Sabine sich einsam gefühlt hat, indem seine Arbeit oberste Priorität hatte. Sabine wiederum hat eine Affäre als Hilfsschrei gewählt, anstatt einen tatsächlichen Hilferuf zu äußern: Roland, ich brauche dich dringend, damit ich mein Studium gut abschließen kann, bitte lass mich nicht so im Stich!

Wichtig ist auch, dass die Person, die die Affäre hatte, sagen kann „Es tut mir leid. Es tut mir so leid, dass ich dir so wehgetan habe“ und das auch wirklich so empfindet. Das hilft der anderen Person zu vergeben und loszulassen. Beide deklarieren nicht ihre Schuld – Schuldzuschreibungen halten das Vergangene unnötig fest –, sondern übernehmen ihren Teil der Verantwortung. Beide erklären, was sie in Zukunft tun werden, damit es anders läuft in der Beziehung. Vergeben heißt nicht vergessen, sondern bedeutet: Es zählt nicht mehr. Die beste Voraussetzung, damit die Zukunft neu gestaltet werden kann!

Die wichtigste Zutat für Klärung: Sicherheit

Wenn ein Paar sich psychotherapeutisch begleiten lässt, geht es zunächst einmal darum, dass sich die ersten Wogen glätten. Unsere vorrangige Aufgabe als Paartherapeut/innen ist daher, für größtmögliche Sicherheit für beide zu sorgen, ohne für jemanden Partei zu ergreifen. Denn in einem Umfeld, wo es Sieger/innen und Verlierer/innen gibt, wird weiter gekämpft. Das hilft nicht weiter. Wenn auch nur eine/r sich als Verlierer/in sieht, haben alle verloren, davon sind wir überzeugt. Ebenso wenig hilfreich sind „Anleitungen“, wie eine Beziehung funktionieren kann. Als Imago Paartherapeut/innen sind wir nicht diejenigen, die wissen, wie die Beziehung eines Paares „richtig“ geht. Wir sind diejenigen, die für Sicherheit und Halt sorgen, damit das Paar den eigenen Weg gehen und einen gemeinsamen Ertrag aus dem Heilungsprozess ziehen kann.

Wir halten nichts von Kompromissen. Kompromisse sind ein Symptom unserer modernen Gesellschaft, die aus chronischem Zeitdruck nur die schnelle Lösung will. Kompromisse, das ist unsere Erfahrung, sorgen für neue Wunden, vielleicht nicht sofort, aber Monate oder Jahre später. Eine wirklich fundierte Lösung findet Schritt für Schritt in einem Entwicklungsprozess statt, und der braucht Zeit.

Hinein in die Fülle des Lebens

Auch wenn es eine gute Klärungszeit gibt, kann es erneut zu Wellen des Misstrauens kommen. Die Person, die sich betrogen fühlt, verfällt wieder in Unsicherheit. Die Person, die die Affäre hatte, verdreht dann die Augen und denkt sich „Jetzt geht das schon wieder los“. Und schon finden sich beide in einer Art Déjà-vu. Da ist es wichtig, sich nochmals Unterstützung zu holen oder zumindest – wie in der Imago Therapie gelernt – wieder den Dialog, das Gespräch zu suchen und die Situation als das zu sehen, was sie ist: eine Art Nachbeben.

Wir haben am eigenen Leib gemerkt, dass es Zeit braucht, um all die Ereignisse und auch all das, was man im Therapieprozess lernt, zu verdauen. Heute, viele Jahre später, wissen und spüren wir, dass das damals alles so passieren musste und dass wir uns wirklich vergeben haben. Es ist ein Gefühl des Glücks und der Dankbarkeit, zu erleben, was wir aus unserer Beziehung gemacht haben, in der Verbindung, Sicherheit, Liebe, Zärtlichkeit, Respekt und Wachstum möglich sind. Das Leben spült uns immer wieder neue Themen ans Ufer, manche sind schön, manche schwierig. Wenn wir bereit sind, einander zu begegnen, den eigenen und auch den Reaktionen des/der anderen zu lauschen, dann entwickeln wir uns selbst und unsere Beziehung zu dem, was wir uns immer erträumt haben. Manchmal sogar darüber hinaus.



Literaturhinweis:

Bösel, S und Bösel, R (2012) Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz: Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung. München: Goldmann



Dr.ⁱⁿ Sabine Bösel

Psychologin, Psychotherapeutin, Imago Therapeutin und Imago Workshop Presenterin

Roland Bösel

Psychotherapeut, Imago Therapeut und Imago Workshop Presenter

A-1180 Wien
Maria-Treu-Gasse 1
Tel. 01 402170010
www.boesels.at

Sabine und Roland Bösel leben seit über 40 Jahren in Beziehung, haben drei Kinder und betreiben seit den 1990er Jahren eine psychotherapeutische Praxis, in der sie fast ausschließlich Paare begleiten und Imago Paarworkshops veranstalten. Sie sind die Entwickler*innen des Generationenworkshops und Autor*innen des Bestsellers „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“, der bereits in der 7. Auflage erscheint. Ihr 2. Buch „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel? – Über Risiken und Nebenwirkungen des emotionalen Erbes informiert Sie Ihre Partnerin oder Ihr Partner“ ist in Deutschland auch als Taschenbuch mit dem Titel „Warum bist du immer so?“ erschienen.